

エテルノ

2024
Autumn

秋

エテルノ倶楽部NEWS

発行：(株)阪急メディアックス
制作協力：サンケイリビング新聞社

バックカフエ[☀]で過ごす のんびり時間

知って備えるシニア LIFE

これからのお墓のあり方と
永代供養を考える

関西いいもん図鑑

「オーバンド」

ワタシ快適術

腸内バランスを整えて
寒い冬を乗り越えよう

見学会・セミナーのご案内

鳴尾武庫川1周年感謝祭
小野原2周年感謝祭
開催

撮影協力：絵本カフェ Storybook

エテルノ 阪急

🔍 検索





ink BOOKS & COFFEE

六甲

神大生が選ぶ個性あふれる本が魅力

神戸大学の近くにある同店は、同大学の学生が運営するブックカフェ。人文から哲学、画集まで幅広くそろいます。スタッフが好きな本や、留学前にスタッフの友人が置いていった本など、棚に並ぶ本のタイトルを眺めるだけでもワクワク。自家製のピザやパウンドケーキと一緒に、個性あふれる本を楽しんで。

神戸市灘区六甲台町6-20 2階▽金曜は午前11時～午後10時、土曜は午後4時～午後10時営業▽金・土曜のみ営業▽阪急六甲駅徒歩15分

ブラジルのクラシックの作曲家を紹介。著者である木許裕介さんは、神大の交響楽団で、指揮をしたこともある方です。



おすすめの本を Pickup!

「ヴィラ=ロボス」(4180円) 木許裕介 (春秋社)

- 1 パブリカピザ (750円) とコーヒー (400円)。料理のレシピも、スタッフである学生が考案
- 2 月曜から木曜はコワーキングスペースに。勉強や読書のために通う人も



ブックカフェで過ごすのんびり時間

専門誌から絵本まで、本のチョイスにオーナーのセンスが光るブックカフェ。読書はもちろん、自慢のメニューが楽しめるお店を紹介します。

※営業時間、定休日、営業内容などは変更になる場合があります。来店の際は事前に店舗に確認してください。※盛りつけは実際のもものと異なる場合があります。※商品内容や価格、販売期間は変更になる場合があります。※価格は税込み。LO=ラストオーダー。※おすすめの本は各カフェでは販売されていません。

つぐの庭

豊池

おはぎを食べて西洋美術史に浸る

築89年の古民家を改装した和カフェ。DIY好きの店主のご主人が作った本棚には、約600冊の本が並びます。センスあふれる本はもちろん、落ち着いた雰囲気漂うカフェのファンも多いのだそう。手作りのおはぎとお茶をいただきに、ひとりでのんびり訪れるのも◎。

豊中市豊池町4-5-23 ▽Tel.06-4400-3826 ▽午前11時30分～午後5時30分 (LO午後5時) ▽水・金・土曜営業 ▽阪急豊池駅徒歩7分



- 1 軽く小腹をみさせる、むしやしない (1000円)。日替わりで、発酵食品などが使われることも。人気のおはぎは各200円
- 2 ワークショップや貸しスペースとしても活用されている、スタイリッシュな空間



おすすめの本を Pickup!



先史時代から現代にいたるまで、西洋美術史を解説。分かりやすい文章でつづられているので、西洋美術初心者にもおすすめ。

「美術の物語」(9900円) エルンスト・H・ゴンブリッチ (河出書房新社)



絵本カフェ Storybook

中津

懐かしい絵本に囲まれて 童心に戻って

壁には500冊以上の絵本がずらり。誰もが一度は読んだことのある、名作ばかりが置かれています。ぬいぐるみやTシャツなど、有名な絵本のキャラクターをモチーフにしたグッズも店のあちこちに。子どもも大人も大好きなホットケーキやサンドイッチ、ハンバーガーなどのメニューを味わいながら、懐かしい絵本に浸ってみては。



おすすめの本を Pickup!



人生に関する質問と考え方が書かれてある一冊。読んだ後に人生を振り返ってみると、前向きな気持ちになります。

「最初の質問」(1650円) 詩：長田弘 絵：いせひでこ (講談社)

大阪市北区豊崎3-6-4 上野ビル3階▽Tel.06-7777-3506 ▽午前9時30分～午後4時45分 (LO午後3時30分) ▽土・日曜、祝日のみ営業 ▽阪急大阪梅田駅徒歩10分、大阪メトロ中津駅徒歩5分

- 1 ジョージのハンバーガー (1380円) は、肉汁たっぷりのハンバーグ入りで食べ応えあり
- 2 紙芝居の木製ケースがメニュー入れに。細かいこだわりがうれしい

CAFE KOCSI 京都河原町

本への愛が溢れるベーカリーカフェ

姉妹店のカフェ「Année」から届く焼きたてパンが味わえる同店。常時20種類のパンの中から好きなものを選び、スープとサラダとともにワンプレートでいただけるメニューが人気です。パンを片手に読める本も豊富で、文学から雑誌、漫画まで、その数は1000冊以上。店主がおすすめする本のみが置かれていますので、ユニークな本を探している人はぜひ。

京都市中京区福長町123 黄瀬ビル2階 ▽Tel.075-212-7411 ▽正午～午後6時 (LO午後5時30分) ▽水・木曜休 ▽阪急京都河原町駅徒歩10分



おすすめの本を Pickup!

- 1 本日のスープ+サラダ(600円)に、パンはクロワッサン(270円)と海老とズッキーニのタルティーニ(380円)をチョイス
- 2 本好きの人から譲ってもらったコーナーも

大人も読める小学生向けの雑誌。時間があるときなら店内で、1冊読み切れるのもポイント。

「たくさんのふしぎ」(810円) (福音館書店)



関西 いいもん図鑑

第30回 「オーバンド」

1917年、国内で初めて 透明性の高い輪ゴムが誕生

国内で初めて、低コストで伸びがよく、透明性の高い輪ゴムが誕生したのは1917年のこと。開発したのは、株式会社共和・創始者の西島廣蔵さん。その後、本格的な開発・販売がスタートし、そのアメ色のゴムバンドは「オーバンド」という名前に。やがて、高度経済成長の波に乗り、八百屋や精肉店などの商店で包装に使われるようになりました。「名前の由来は諸説ありますが、『Oh! これこそ本当のゴムバンドだ!』という驚きから、その名がついたという説が有力です」と廣瀬さん。

イエローとブラウンが印象的なパッケージとともに、「オーバンド」は商店から各家庭へ。「現在は、年間で2000トン

出荷。サイズも73種類がそろっています。一般家庭でもさまざまなサイズのオーバンドを使ってもらえるよう、販売窓口を広げることが今の目標です。

ゴムかけアートなど 使用方法は無限に

そしてもう一つ、「食材の色にまぎれない色のゴムがほしい」というメーカーからの依頼で作り始めたのがカラーゴム。そのカラーバリエーションの豊富さから、最近では、板に釘を打ち、その釘にカラーのオーバンドをかけて図形を作る「ゴムかけアート」にも注目が集まっています。「建築資材メーカーとのコラボレーションから始まったのですが、ワークショップでは子どもたちにも好評。糸を使うのが難

日本で初めて発売された、輪ゴムの「元祖、ともいえる「オーバンド」。暮らしに欠かせない存在となった経緯とその魅力について、共和のマーケティングチーム・廣瀬龍晴さんに聞きました。

しいというお子さんでも、輪ゴムなら気軽にストリングアートを楽しめます」（廣瀬さん）。

暮らしに寄り添い続けて約100年。束ねるだけではない「オーバンド」の進化から、今後も目が離せません。



定番の「オーバンド100g箱」と、カラーゴム入りの「オーバンド/ゴールド缶」(各オープン価格)。カラーゴムを使ったアートは、子どもの工作の材料におすすめ

ワタシ 快適術

腸内バランスを整えて
寒い冬を乗り越えよう

腸活とは、食事・運動・睡眠などによって、腸内のバランスを整えること。腸の動きが活発になると、免疫力もアップします。体の調子がゆらぎがちな秋に腸活を始めて、寒い冬を乗り越えましょう。

食事・運動・睡眠の三本柱が大切 毎日の習慣を少しだけ見直して

季節の変わり目は体の疲れが出やすいだけでなく、実は腸も疲れています。免疫細胞の7割は腸にあるといわれているので、病気予防のためにも毎日の食事・運動・睡眠を見直して、腸をいたわる生活を始めましょう。

まずは食事。青魚やみそ汁などの発酵食品には、腸の調子を整える善玉菌が多く含まれているので、積極的に摂取。また、腸の動きを促す食物繊維が豊富なキャベツも腸活に欠かせません。キャベツは酢をかけて食べると善玉菌が増えるので、ドレッシングは酢が入っているものがおすすめです。

次に運動。腸活に激しい動きは必要あ

りませんが、おなか周りの筋肉が凝り固まってしまうのはNG。イスに座っている時間が長い人は、気がついたときに足の付け根を伸ばすなどして腸腰筋の緊張をゆるめてあげましょう。腸腰筋をストレッチすると、内臓下垂を防ぎ、腸の動きを促進します。

そして、一日の終わりには、十分に休息をとることも腸活には大切。副交感神経が優位に働く睡眠中は腸がしっかり動くので、7～8時間を目安に睡眠をとるようにして。図のマッサージを就寝前に行えば、寝ている間にさらに腸内環境が整いますよ。毎晩の習慣にしてくださいね。

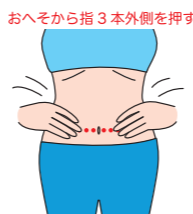
●教えていただいたのは

坂本 麻紀さん

幸せ腸セラピー協会代表。東洋医学由来の腸もみサロンと、セラピスト養成スクールを運営。腸内DNA検査も実施中。
<https://happy-cho.com/>



肋骨の下をさする
肋骨の下の部分を手のひらでさすって温めたりすることで、ストレスケアに



おへそから指3本分の部分をゆっくり押すと、便秘解消にも

エテルノ小野原で法要を承ります

エテルノ小野原では、各種ご法要を承っております。忌明け法要、年忌法要などのお集まりに、エテルノ小野原をぜひご利用ください。



お食事は館内の会室にてお召上がりいただけますので、移動の必要はありません。

料金プラン：55,000円(税込)～

※アートフラワー装飾が含まれています。

会館使用料：22,000円(税込)

⇒エテルノ倶楽部会員の方は、**0円!**

最大人数：15名様

開式時間：午前11時

駐車場8台完備

お問い合わせ・ご予約は…
葬祭サービスエテルノ

☎0120-01-3242

エテルノ小野原 大阪府茨木市西豊川町12-3
大阪モノレール彩都線「豊川駅」より徒歩約2分(駅西側隣接)

「エテルノ西宮」でも法要を承っております。詳しくはお問い合わせください。

知って備える シニア LIFE

これからのお墓のあり方と永代供養を考える

納骨堂や樹木葬など、お墓に対する価値観は変化しています。墓じまいや永代供養についての考え方、そしてそのメリット・デメリットなどを、終活カウンセラーの岡本さんに聞きました。

●教えていただいたのは

岡本 憲さん

株式会社加登 西宮店 店長。一般社団法人終活カウンセラー協会認定終活カウンセラーとして、3000人以上の相談に携わる。
<https://www.forever-kato.co.jp/>



墓じまいはお骨のお引越し ライフスタイルに合った埋葬を検討して

お墓の世話をする後継者の不安、遠方であるなどの理由から、墓じまいを考えるご家族が年々増加しています。墓じまいは、今のお墓から新たな場所にお骨をお引越させさせること。墓石などを撤去・処分するため後ろめたい気持ちになられる方もいますが、供養する場所をなくすものではないので安心してください。

現代は納骨の方法が多様化していますので、都会暮らしの方は近くて便利な納骨堂、子どもがいないご家庭は人数制限のある樹木葬など、ライフスタイルに合わせて次のお墓を選ぶのがよいでしょう。お墓を建てずに他

の人と一緒に入る合葬墓を選ばれる方もいますが、合葬墓は納骨のたびに費用がかかるので、家族構成によっては、子孫の負担が増加することがあります。将来の納骨数をふまえて検討が必要です。

永代供養は納骨の方法ではない?! 墓じまいをきっかけに話し合いを

そもそも永代供養とは、家族に変わり寺院などが故人への回向をしてくれる供養の一形態です。近年、合葬墓・樹木葬・納骨堂・永代供養などの納骨方法をプラスしたシステムが浸透したことから、永代供養=納骨方法と認識されるようになりました。永代供養の期間や方法によって費用が大きく変わるため、供養と費

用のバランスを考慮した選択が重要です。

最後に、お墓参りは先祖の冥福を祈り感謝するためだけでなく、家族や親族が顔を合わせて絆を深める行事です。墓じまいをきっかけに、自分たちの将来や親族の今後について話し合ってみてはいかがでしょうか。

納骨する方法はさまざま。
代表的なものを紹介します。

- 樹木葬……自然を感じながら、樹木の周りに個別納骨ができる
- 納骨堂……遺骨を屋内に安置しておくため、室内で快適にお参りができる
- ペット共葬……大切なペットと一緒にのお墓に入ることができる

※より詳しい話を聞きたい方は、エテルノセミナー(詳細は7ページ)にご参加ください。12/10(火)、エテルノ鳴尾武庫川で開催します。

各種イベントのお問い合わせ・申し込み ☎0120-661-033

※各種イベントは、感染症や天災の影響などで、開催を中止する場合がございます。

エテルノ鳴尾武庫川 1周年感謝祭

10/20(日) 10:00~13:00
申込締切 10/18(金)
場所 エテルノ鳴尾武庫川
定員 音楽葬ご見学は各回30名
参加費 無料 ※一部有料



要予約 ※ご都合のよい時間にご来場ください。

エテルノ倶楽部 当日入金無料

エテルノ鳴尾武庫川はおかげさまで1周年を迎えました。音楽葬の実演も行いますので、お誘いあわせのうえ、お気軽にご参加ください。

◆音楽葬の実演 10:30~、12:00~ (各約20分)

※同じ内容ですので、ご都合のよい方にご参加ください。参加人数によってはご着席いただけないことがあります

- ◆フラワーマルシェ
- ◆ギフト解体セール
- ◆ハズレくじなし抽選会

写真撮影会

阪急千里 11/5(火) 9:30~13:30

申込締切 11/1(金) 定員 20名
参加費(税込) 一般...2,000円 会員...500円

ヘア・メイク直し付き！ 写真撮影会

ヘア・メイクのお直し付きの写真撮影会を開催します。お気に入りの服装、スタイルでお越しください。

仕上がりは、データ(無料)または台紙(別途500円)をお選びいただけます。撮影は1組20分程度。空き状況により時間枠をご案内いたします。



※イメージ

エテルノ小野原 2周年感謝祭

11/23(土・祝) 10:00~12:20 要予約

エテルノ小野原で2周年の感謝祭を開催いたします。ご家族やお友達をお誘いあわせのうえ、ふるってご参加ください。

申込締切 11/21(木) 定員 30名 持ち物 筆記用具
場所 エテルノ小野原 参加費 無料

第一部 10:00~11:00 1級葬祭ディレクターによるセミナー「阪急の家族葬」

エテルノ倶楽部 当日入金無料

第二部 11:20~12:20 コンサート 天上の旋律 フルートとハープの魅惑のハーモニー フルートとハープの演奏は、クラシック音楽において特に美しい組み合わせのひとつ。フルートの明るく澄んだ音色と、ハープの柔らかく繊細な音色が絶妙に調和します。優雅で幻想的なひとときをお過ごしください。

参加者全員に かわいいブーケ プレゼント



奏者：川端裕美(フルート)、小原彩乃(ハープ)

エテルノセミナー

第一部 1級葬祭ディレクターによるセミナー「エテルノの家族葬」

最近、家族葬を希望する方が増えています。お一人おひとりに合ったお見送りをさせていただくためにも、家族葬の正しい情報を知って、お葬式について考えてみませんか。家族葬を行う際のポイント、注意点などのほか、エテルノの葬儀プランについてもお話しします。



エテルノ見学会

生前準備セミナー

過去開催の見学会の様子

第一部 「いざというときに 慌てないための生前準備」



お葬式の生前準備について考えてみませんか。いざというときに慌ててしまい、お葬式が終わってから後悔することも少なくありません。生前準備のポイントや葬儀費用についてもお話しします。

池田 第一部 10:00~11:00 生前準備セミナー
第二部 11:15~12:15 コンサート

サクスの名曲を愉しむ

サクスと言えばあの曲やこの曲など、聞きなじみのあるクラシックや映画音楽、ジャズの名曲をお届けいたします。あるときは情熱的に、あるときはしっとり。皆さんとともに、サクスの魅力を味わえる楽しいひとときになりますように。



奏者：三柳香織(サクス)、武市直子(ピアノ)
企画：NPO法人 関西芸術文化支援の森 ゆずりは

申込締切 11/15(金) 定員 40名
参加費 無料 持ち物 筆記用具

西宮 第一部 10:00~11:00 生前準備セミナー
第二部 11:15~12:15 コンサート

アマービレフィルハーモニー管弦楽団 フルートとヴァイオリンで奏でる名曲の数々

秋の名曲や、クラシックの名曲をフルートとヴァイオリンで演奏します。木管楽器と弦楽器の美しい響きをお楽しみください。



奏者：田中紗貴(フルート)、天野千恵子(ヴァイオリン)
企画：(株)カルチャー・ケア・サービス

申込締切 11/27(水) 定員 80名
参加費 無料 持ち物 筆記用具

阪急千里 第一部 10:00~11:00 生前準備セミナー
第二部 11:15~12:15 コンサート

ヴァイオリン・オーボエ・ピアノで奏でるクリスマス

華やかなヴァイオリンと哀愁漂うオーボエ、そして優しく包み込むピアノ。クラシックからポップスまで、さまざまなジャンルの音楽をお届けいたします。クリスマスに向けて、幸せなひとときをお楽しみください。



奏者：河村真央(ヴァイオリン)、西林彩葉(オーボエ)、三重野奈緒(ピアノ)
企画：NPO法人 関西芸術文化支援の森 ゆずりは

申込締切 12/20(金) 定員 40名
参加費 無料 持ち物 筆記用具

仁川 第一部 10:00~11:00 セミナー「エテルノの家族葬」
10/26(土) 第二部 11:15~12:30 セミナー

相続税と贈与税の基礎を学んでみませんか

相続税の基礎知識を含めた、相続税の計算方法をレクチャー。相続税の改正点をはじめとした生前贈与などの相続税対策について、役立つ情報をわかりやすくお話しします。親子だけでは話にくい「相続」について会話をするきっかけにしてください。



講師：長沼隆弘氏
●税理士法人長沼税務会計事務所 代表

申込締切 10/24(木) 定員 40名
参加費 無料 持ち物 筆記用具

西宮 第一部 10:00~11:00 セミナー「エテルノの家族葬」
11/11(月) 第二部 11:15~12:15 セミナー

～住み慣れた自宅でいつまでも安心して暮らすために～ 老後の暮らし方

人生100年時代。いつまでも自宅で安心して暮らすために、今から知っておきたいことを、健康管理・社会とのつながり・暮らし方など、身近なテーマでお伝えします。



講師：船山由起子氏
●セコム株式会社 セキュリティケア事業推進室

申込締切 11/8(金) 定員 80名
参加費 無料 持ち物 筆記用具

鳴尾武庫川 第一部 10:00~11:00 セミナー「エテルノの家族葬」
12/10(火) 第二部 11:15~12:15 セミナー

墓じまいと永代供養の進め方～先祖への感謝を新しい形で～

多様化する納骨先の選定、永代供養のメリットとデメリットのほか、「墓じまい」の手順と公的手続きの方法をわかりやすく解説します。少子化の影響で増える墓じまいのニーズにこたえ、新しい形の供養方法をご提案します。



講師：岡本憲氏
●株式会社加登 西宮店 店長

申込締切 12/9(月) 定員 20名
参加費 無料 持ち物 筆記用具

カルチャー教室

★イベント当日にご入会の場合でも 会員価格でご参加いただけます

西宮 申込締切 11/27(水) 定員 20名
参加費(税込) 一般...2,500円 会員...1,500円

12/4(水) クリスマスを彩る ジェルキャンドル&キャンドルトレイ作り

アロマ香るジェルキャンドルと、アーティシャルフラワー・プリザーブドフラワー・ドライフラワーを使ってキャンドルトレイを作ります。ご興味のある方は、ぜひご参加ください。



※作品イメージ

講師：Kaori ●公益社団法人日本アロマ環境協会認定アロマセラピーインストラクター・キャリアアロマセラピスト 卒業ディプロマ
企画：(株)カルチャー・ケア・サービス

池田オープンデー 館内のご見学、ご葬儀の相談や見積もりなども承ります。

11/5(火) 11/17(日) 12/16(月) 各日 10:00~15:00
※ご予約の際に、来館時間もお伝えください。

申込締切 各日の前日 参加費 無料

各会館へのご来館について

エテルノ各会館へのご来館(見学・相談など)は、事前にご予約をお願いいたします。

葬祭サービス エテルノ ☎0120-01-3242

●各種イベント(オープンデーを除く)の最少催行人数は5名です。 ●参加申し込みは先着順です。 ●キャンセルの場合は、事前にご連絡をお願いします。 ●開始時刻には余裕をもってご来館ください。 ●座席確保のため、ご予約のないお客様はご参加いただけない場合がございます。ご了承ください。 ●感染症や天災の影響などにより、イベントを中止する場合がございます。 ●中止の場合は、ホームページでお知らせします。

エテルノ倶楽部に入会すると葬儀基本プランの割引も

年会費・積立金など一切不要

入会金 **3,000円** (税込)

※「STACIAカード」「阪急阪神お得様カード」をお持ちの方は、入会金無料です。

- 葬儀基本プランの20%割引
- 互助会解約手数料の負担(上限あり)
- エテルノ主催イベントの参加費優待
- 信託銀行、税理士、司法書士、弁護士など専門家の紹介
- 仏壇・仏具の割引 ○ 遺品整理などの葬儀後サポート
- おひとりさまの終活サポート
- 阪急阪神東宝グループ各社の特典(ホテル、旅行、不動産など)
- 阪急沿線のお出かけに便利な特典

各種イベント・入会のお問い合わせ・お申し込み

0120-661-033 平日9:30~17:00 (土・日曜、祝日を除く)

HP <https://www.eterno.jp>
ホームページからも各種お申し込みできます



郵送 〒663-8202 西宮市高畑町2-27
株式会社阪急メディアックス「エテルノ倶楽部事務局」宛

●各会館へのご来館について
エテルノ各会館へのご来館(見学・相談など)は、事前にご予約をお願いいたします。

エテルノはSTACIAカード優待施設です



1 葬儀基本プラン **15%割引**

適用範囲 カード名義人が喪主の場合

2 **Sポイント進呈**

葬儀基本プラン200円(税別)ごとに1ポイント進呈

適用範囲 カード名義人が故人の二親等以内または喪主の場合

3 **エテルノ倶楽部入会金無料**

適用範囲 カード名義人がご入会の場合

※詳細はお問い合わせください。

公営斎場 箕面市立聖苑

エテルノでは箕面市立聖苑でのご葬儀も承ります。
詳細はお問い合わせください。

エテルノ倶楽部会員価格

300,000円(税別)~
330,000円(税込)~



※写真はイメージ

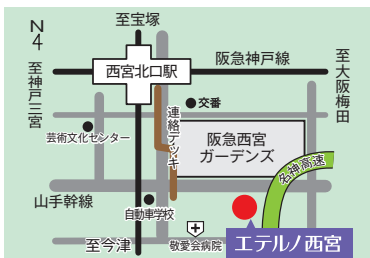
※別途、箕面市立聖苑の施設利用料などが必要です。
※宗教者へのお礼は含みません。

箕面市半町4-6-32
(阪急桜井駅から徒歩約15分)

葬祭サービス「エテルノ」へのお問い合わせ

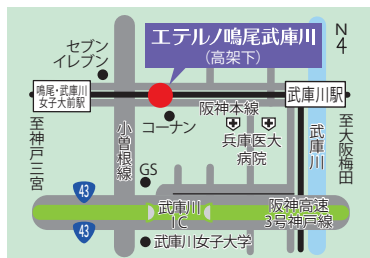
0120-01-3242

24時間・年中無休



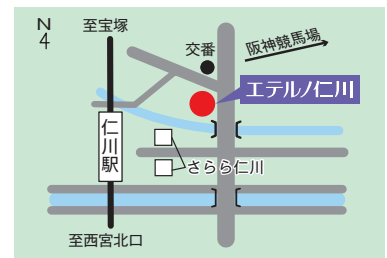
エテルノ西宮

西宮市高畑町2-25
(阪急西宮北口駅から徒歩約7分)



エテルノ鳴尾武庫川

西宮市小松西町2-6-52(阪神鳴尾・武庫川女子大前駅から徒歩約6分・武庫川駅から徒歩約7分)



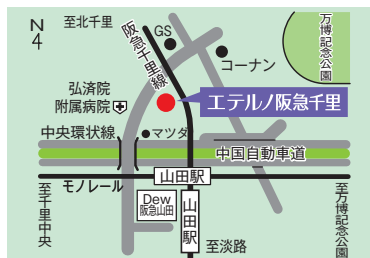
エテルノ仁川

宝塚市仁川北2-1-24
(阪急仁川駅から徒歩約3分)



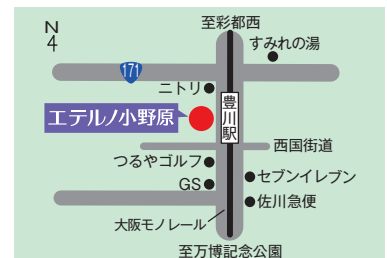
エテルノ池田

池田市綾羽2-5-16
(阪急池田駅からバス5分「五月山公園・大広寺」下車)



エテルノ阪急千里

吹田市古江台6-1-150(阪急山田駅から徒歩約6分・大阪モノレール山田駅から徒歩約4分)



エテルノ小野原

茨木市西豊川町12-3
(大阪モノレール豊川駅から徒歩約2分)



クレジットカードでの葬儀代金のお支払いも承ります。



エテルノ倶楽部NEWS 2024年秋号 ●次回 エテルノ倶楽部NEWSの発行は2025年1月の予定です

〈発行〉株 阪急メディアックス 〒663-8202 西宮市高畑町2-27 ☎0120-661-033 FAX.0798-66-8836 <https://www.eterno.jp> 〈制作協力〉サンケイリビング新聞社